圧力鍋は加熱されると内部が高温高圧となり注意事項を守らないと火傷などの傷害を負うことがあり、危険です。圧力鍋を使用する前に、この取扱説明書をよく読んで、必ず説明書に従ってご使用下さい。お読みになったあとは必ず保管して下さい。また他人にお貸しになる時は、この取扱説明書、部品を忘れずに添えて下さい。

Wonder chef

スライド式片手

圧力鍋

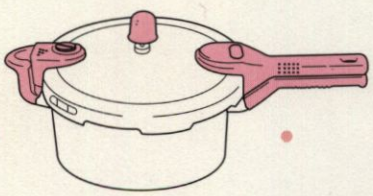
取扱説明書

●クッキングブック付●

INDEX

これだけは必ず守って下さい……1
各部の名称と機構……2
アフターサービスについて……2
圧力鍋の安全構造……3
圧力鍋はこの手順でお使い下さい……4
加熱時間、蒸らし時間……5
こんな時はどうしたらよいか……7
点検とそうじ……8
お料理……10
こんな使い方もあります……26
材料別調理時間早見表……27
インターネットでレシピ、交換部品……28
ワンダーシェフ圧力鍋姉妹品、保証書……29

寸法：１８cm（本体内径）



PSC 通産省の「消費生活用製品安全法」に基づく安全基準に合格したことを証明する表示です。

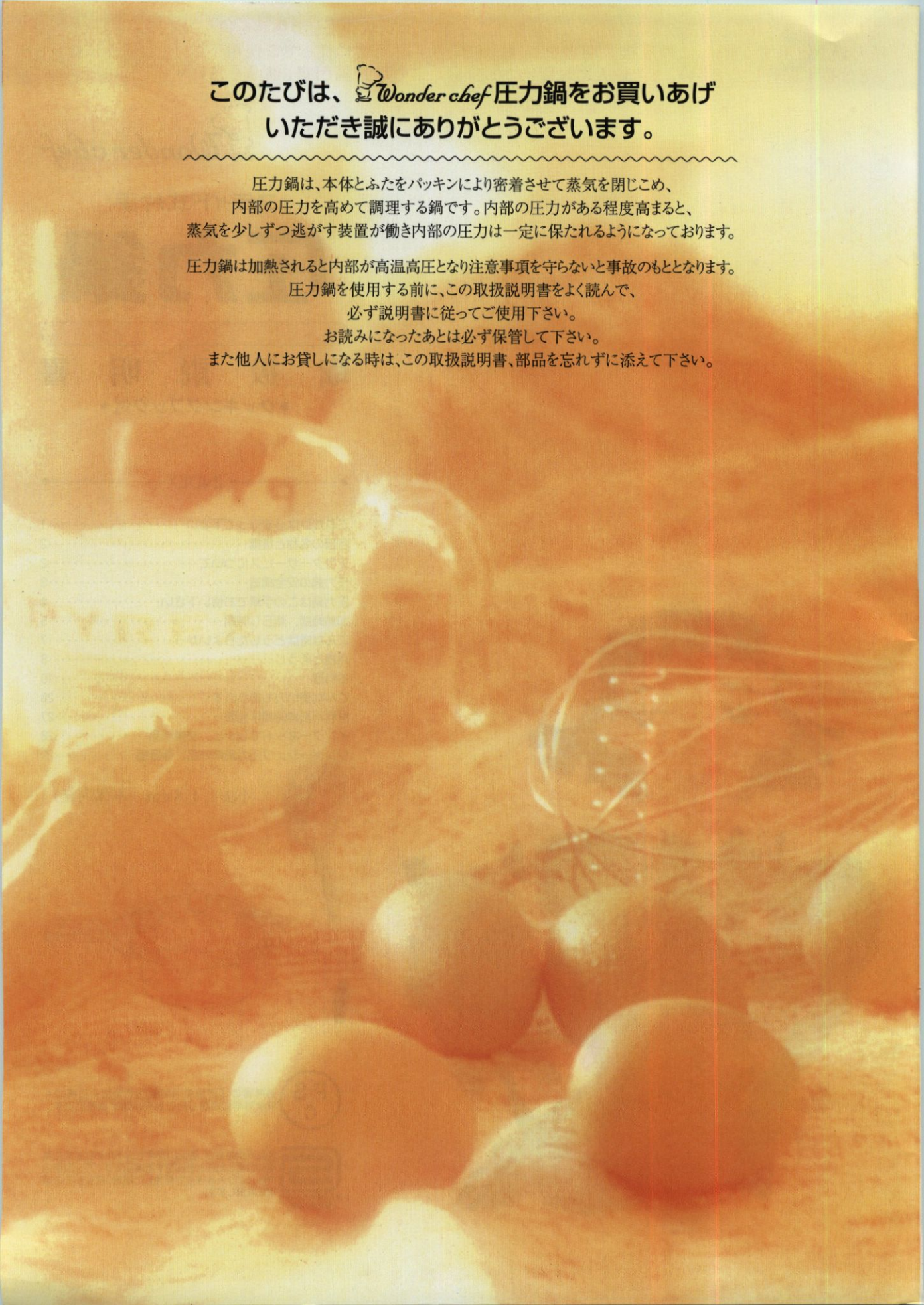
製品安全協会が、製品の安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により人身事故が発生した場合、協会がその損害を賠償します。

対人賠償責任保険付製品安全協会

このたびは、Wonder chef圧力鍋をお買いあげいただき誠にありがとうございます。

圧力鍋は、本体とふたをパッキンにより密着させて蒸気を閉じこめ、
内部の圧力を高めて調理する鍋です。内部の圧力がある程度高まると、
蒸気を少しずつ逃がす装置が働き内部の圧力は一定に保たれるようになっております。

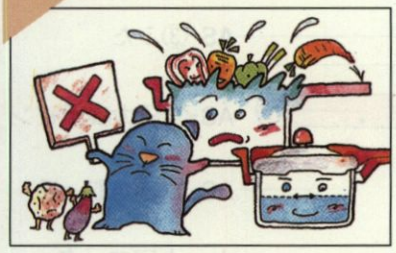
圧力鍋は加熱されると内部が高温高圧となり注意事項を守らないと事故のもととなります。
圧力鍋を使用する前に、この取扱説明書をよく読んで、
必ず説明書に従ってご使用下さい。
お読みになったあとは必ず保管して下さい。
また他人にお貸しになる時は、この取扱説明書、部品を忘れずに添えて下さい。



注意 これだけは必ず守ってください。

※下記の諸事項を守らないで万一、事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

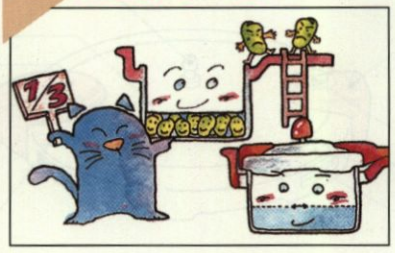
1 材料を入れすぎないこと。



1回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をしてください。（鍋の内側に**水位サイダイ**量のマークが表示されております。）

※縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。

2 マメ料理は1/3以下で調理すること。



豆類・麺類などのように煮ている間にかさの増えるものはマメ・麺類と水を合わせた量が1/3以下で使用してください。特に大豆のように皮のはがれやすいマメは、付属品の中すを使い落としぶたがわりにしますと皮がノズルに詰まることを防ぐことになります。（鍋の内側に**マメサイダイ**量のマークが表示されております。）

3 重そう、多量の油・酒（アルコール）などは、使わないこと。

重そうなど急激に多くの泡の出るもの、多量の油・酒などは危険ですから調理しないこと。またシチューやカレーなど粘性が強く糊状になるものは、別のふたを用い圧力をかけないで調理しましょう。

※天ぷらや揚げ物等に使用しないでください。

4 空だきをしないこと。

空だきは絶対にしないで下さい。空だきしますと、パッキンを傷め蒸気もれの原因となります。また、加熱中に鍋内部の水分がなくなると空だき状態となります。この場合、内圧があるためパッキンを傷めるだけでなく鍋が膨らみ、底が丸くなるため使用できなくなります。次の点にご注意下さい。

①加熱時間中（おもりが動いてからの時間）は、火を弱め蒸気の放出最を最小限にして下さい。特に加熱時間の長い調理はご注意下さい。

②お料理には最低1カップ以上の水（または調味料）を入れて下さい。

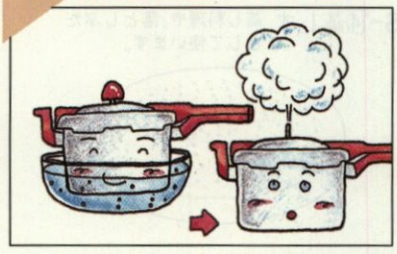
③加熱時間中におもりが急に動かなくなったらすぐに火を止めて下さい。空だきの始まりです。

④加熱時間中は鍋のそばから離れないで下さい。

5 加熱中は鍋を、動かさないこと。

いったん火にかけたら、おもりをはずしたり、ふたを無理に開けようとしたり、ぐらつかせますと急に蒸気が出て大変危険です。もし動かすような場合は静かに取扱ってください。

6 ふたを開ける時は、蒸気を抜いてから。



調理後、火を止めても圧力鍋の内部には、まだ圧力が残っております。鍋の中に少しでも圧力が残っていると、ふたが飛んだり、内容物が噴き出したりして非常に危険です。必ず圧力が下ったことを確認のうえふたを開けましょう。

※急冷の方法は6ページを参照してください。

7 用途にあった調理器具を使用してください。

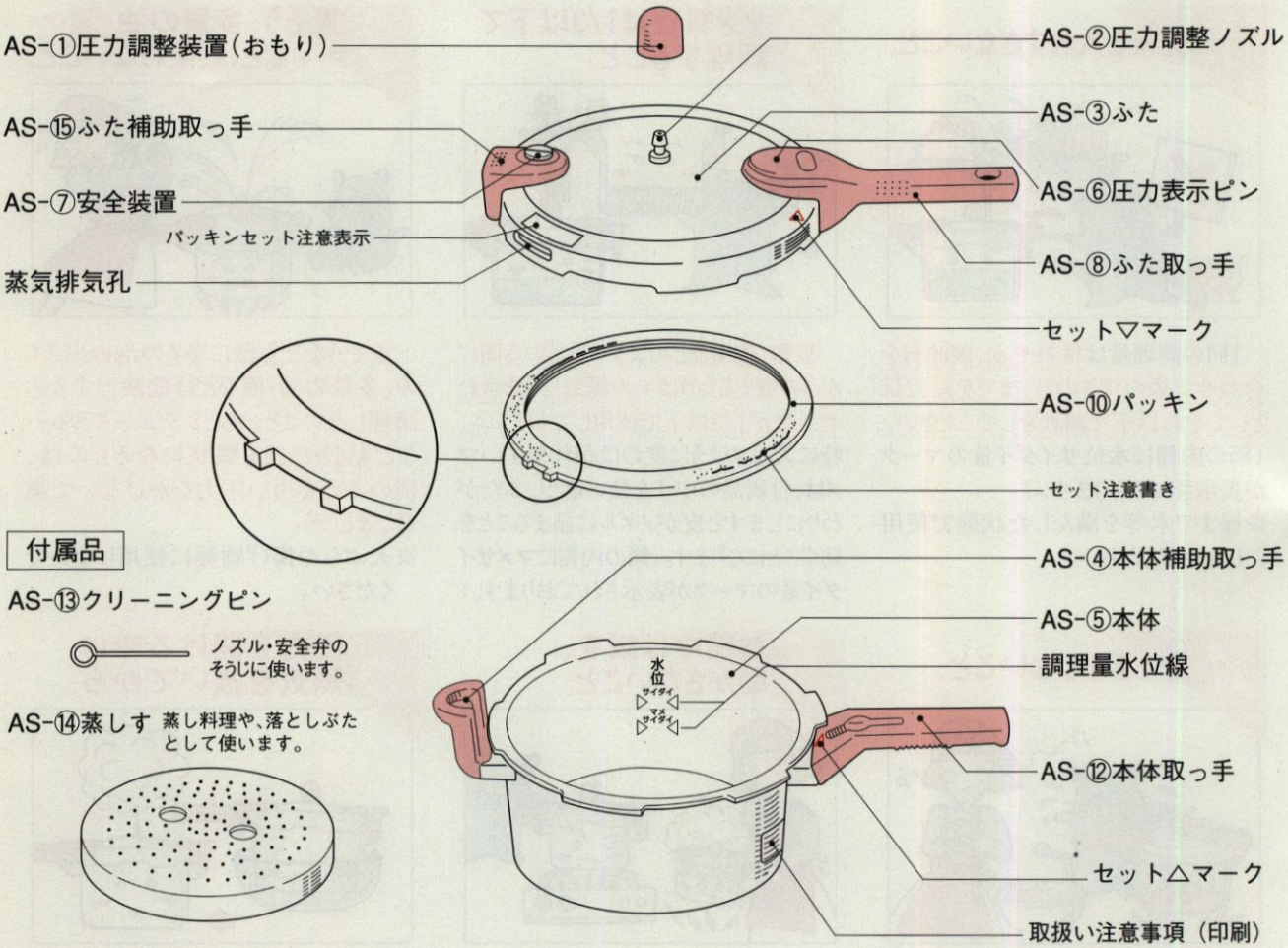
8 取っ手の部分が熱くなる場合があります。

9 調理器具の中に長時間料理を保存しないでください。

10 クッキングヒーターをご使用の際、加熱後すぐにはヒーター自体が熱くなっていますので空の調理器具を乗せないでください。

LESSON 1

■各部の名称と機構



■品質向上のため、製品の仕様を一部変更する場合があります。ご了承ください。

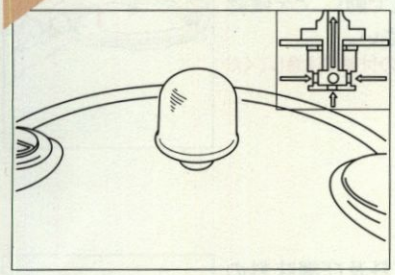
■交換部品は当社指定品以外は絶対に使用しないでください。

アフターサービスについて

取扱い上の疑問点、お料理に関するお問い合せ、交換部品のお申し付け等がございましたら、お買い上げ店もしくは当社お客様相談室までご連絡ください。
なお、この商品には保証書を別途添付しております。保証書は販売先でお渡し致しますから、所定事項の記入及び記載内容をご確認いただき、大切に保管してください。その他詳細は保証書をご覧ください。

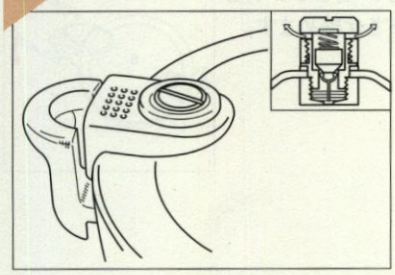
■圧力鍋の安全構造

1 圧力調整装置（おもり）



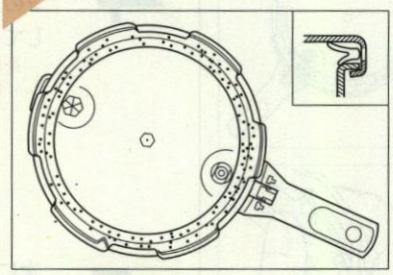
沸とうするとゆれ始め、ノズルから余分な蒸気を逃がし、圧力鍋の中の圧力を一定に保ちます。ゆれ始めたら火を弱め、わずかにゆれる程度で十分です。（火を弱めた際、一時的におもりが静止しても、内部の圧力が高まれば再び動き出します。）

2 安全装置

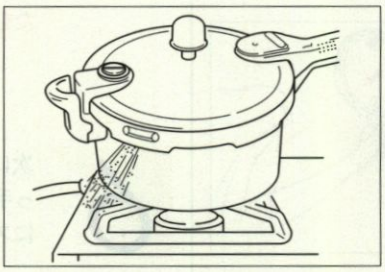


万一、ノズルから蒸気が出ない場合には、安全装置が作動し、蒸気を逃がします。
（裏面の取りつけナットは、特殊形状の袋ナットを使用し、異物が詰りにくい構造です。）

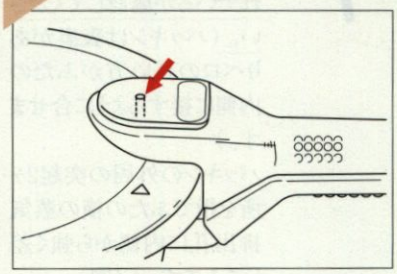
3 パッキン



ノズル、安全装置から万一蒸気が抜けない場合には、ふたの横の蒸気排出孔から、下図のように蒸気が下向きに抜ける構造です。



4 圧力表示ピンとロック機構



圧力表示ピンは内部に圧力がかかると上昇し、圧力が抜けると下がります。圧力表示ピンを目安に内部の圧力の有無を判断してください。

ロック機構は、本体とふたの各取っ手が重ならないと内部の圧力が上昇しない機構で、内部に圧力がある場合は、ふたが開けられない構造です。

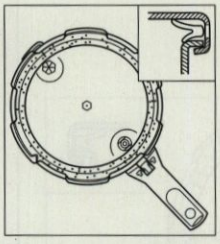
LESSON 2

■圧力鍋はこの手順でお使いください。

注意 使用する前に必ず各部に異常がない事を確認してください。また、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常を生じた場合は使用しないでください。

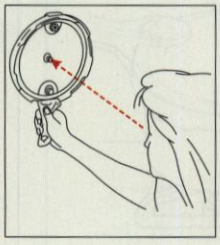
●ふたのしめ方

1 ふた部分のパッキンが所定の位置に正しくセットされているか確認してください。(パッキンは表裏がありベロの長い方がふたの内側に接するように合せます。)

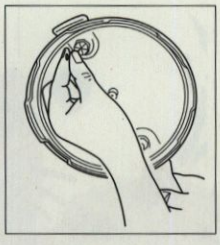


パッキンの外周の突起2ヶ所を指でふたの横の蒸気排出孔に内側から強く差しこみます。(イ図)
次に外側からも見て(ロ図)のようにセットされているか確認してください。

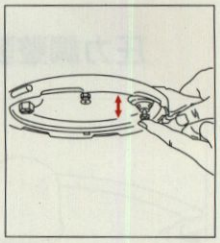
2 ノズルに豆の皮などの調理カスが詰まっていないか確認します。使用する前に毎回必ず、ふたの裏側からノズルをすかしてみて何か異物が詰まっていたらクリーニングピンで取り除きます。



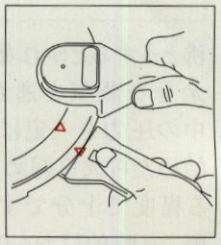
3 安全装置に異物が詰っていないか確認します。時々クリーニングピンを使い軽く外に押してください。



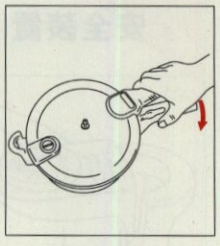
4 ふたの内側の圧力表示ピンの突起物を指で押しピンの自重で動くことを確認してください。
※異物の付着に注意してください。



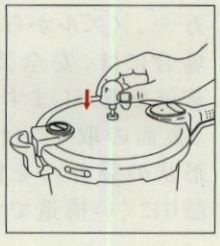
5 次に、材料及び調味料の入った本体と点検確認をしたふたをセットする。(この際材料の入れすぎに注意)
ふたを閉める時は本体の取っ手付け根にある△マークとふた取っ手の左横の▽マークを合わせ、ふたをかぶせます。



6 次にふた取っ手を本体取っ手の方に重なるまで左にスライドさせ締めます。

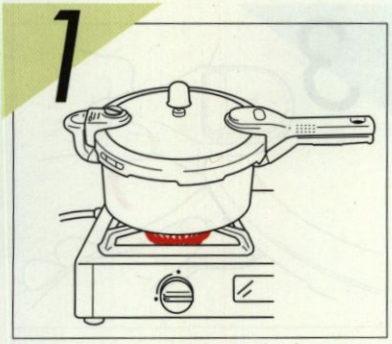


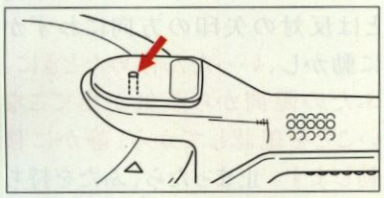
7 ふたを締め終ったらおもりをノズルにのせ真すぐにノズルに入れてください。(傾けてセットしますと蒸気もれの原因となります。)



●火にかけてから（加熱時間・蒸らし時間）

1





火にかけたら、早く沸とうさせるために強火（炎が鍋底より外に出ない範囲）にします。数分（約5～10分）して、圧力表示ピン部より蒸気（水滴）が出始め、次に圧力表示ピンが上がり、蒸気が止まります。

※圧力表示ピンが上がる前にパッキンの蒸気排出口から水滴が放出する事がありますが、これは鍋が冷えている為で、温まり、圧力がかかると止まります。

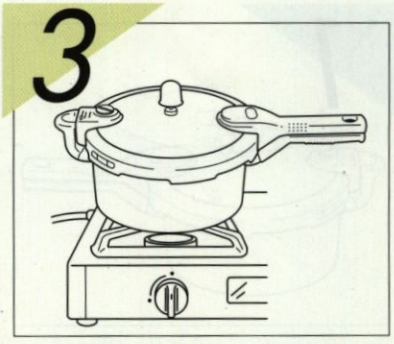
2

圧力表示ピンが上がり、しばらくしてシュッシュッと音をたておもりがゆれ始めます。これが**加熱時間**開始の合図です。次に火を弱めます。火加減は、ゆっくり左右にゆれる程度に調整します。このまま加熱時間終了まで続けます。

※加熱時間中はおもりが勢いよくゆれている必要はありません。火を弱め一時的におもりが止っても内部の圧力が高くなれば再びゆれ始めます。

※2口以上のコンロを使用するときは、取っ手が過熱することがあるので他方のコンロの影響のない方向に向けてください。

3



所定の加熱時間が終ったら火を消してください。**蒸らし時間**のあるものは所定の時間そのまま放置いたします。火を消してもしばらくは100度以上を保ちます。この間表示ピンが下っても高温を保ちます。（急冷の場合は蒸らし時間はありません。（7ページ参照）

ポイント

①圧力鍋クッキングの慣用語

加熱時間とは、ふたをセットし火にかけた後、おもりがゆれ始めてからの調理時間のこと。蒸らし時間とは、所定の加熱時間終了後、火を消しふたを開けず、そのまま余熱を利用した調理時間のことです。煮すぎやゆですぎをしない為にはタイマーを使い適切な時間をとることです。

②量が増えても加熱時間、蒸らし時間は同じです。

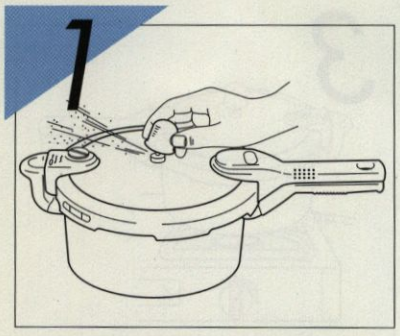
圧力鍋調理の特長てす。調理量によって沸とうするまでの時間は、量の多いものほど長くなりますが、沸とうした後（おもりがゆれ始めてから）の加熱時間及び蒸らし時間は同じ材料でしたら同一時間です。材料によっておよその時間を理解しておくと便利です。（「材料別調理時間早見表」27ページ参照）

LESSON 3

■圧力鍋はこの手順でお使いください。

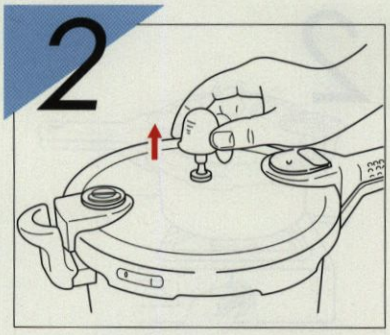
●ふたのあけ方 火を止めてからふたをあけるまで

1



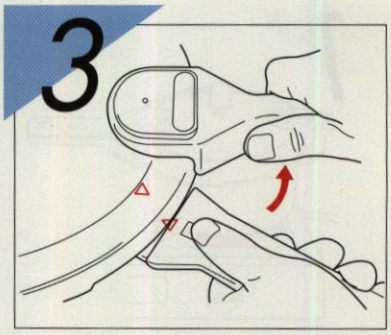
所定の蒸らし時間が過ぎたらおもりを手前に傾けてください。おもりの下から蒸気がシュッと出て内部の圧力を下げます。
（蒸らし時間のないものも同様に行います。）
煮くづれしやすいお料理の場合は、おもりを傾けず下記の急冷を行って下さい。

2



内部の圧力がなくなると圧力表示ピンが下がります。圧力表示ピンが下ったことを確認の上、おもりをノズルから取りはずします。おもりは真上に引き抜いてください。おもりをぬいても圧力表示ピンが上がったままですとふたは開きません。無理に開けようとしますと部品を破損することがあります。

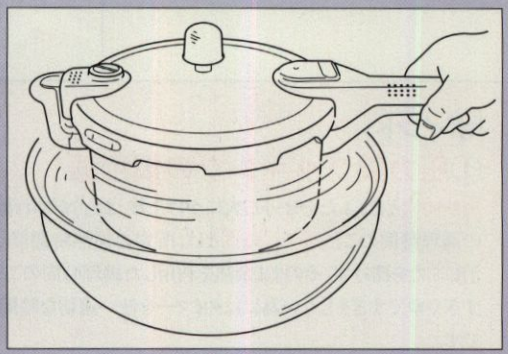
3



次にふた取っ手をしめた方向とは反対の矢印の方向にわずかに動かし、いったん停めたときに、ふたの隙間から蒸気が出てこないことを確認してから、静かに移動します。止まったら、ふたを持ち上げて開けます。
※この時、取っ手の動きが重く感じられる場合には、内部に圧力が残っていて危険ですので無理に開けず、もう一度おもりを取り付けて水で冷やした後、1.2.3の手順に従い、内部の圧力を下げた後、ふたを開けて下さい。

■急冷の場合

この方法は煮すぎや、ゆですぎを防止したり、めん類などあぶくの出やすいものを調理した後など異常の時行うものです。内部の圧力を早く下げるため本体を水で冷やします。あらかじめ洗い桶やボール等に水を入れておき、本体を水につけます。内部の圧力が下がると圧力表示ピンが下ります。圧力表示ピンが下ったことを確認の上おもりを取りはずし、ふたを開けてください。
ふたの上から水をかけると圧力表示ピンが下ってから鍋内部に水が入ってしまいますので必ず右図の方法で行ってください。

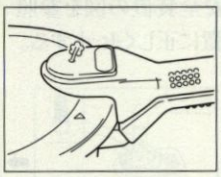
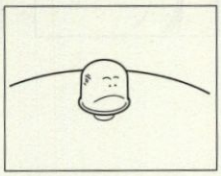
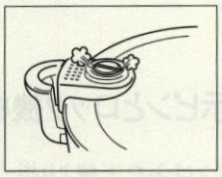
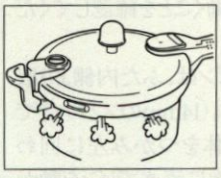
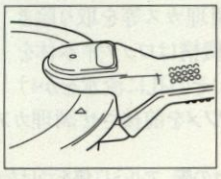


■こんな時どうしたらよいか。

■異常の見分け方と処理方法

圧力鍋で調理中、またはふたの開閉時に安全装置、及びふたの周辺から、蒸気もれ等があったらすぐ火を消し、下記の現象に合わせて対処してください。(急冷は6ページ図を参照)

「様子がおかしい」「おや故障かな」と思ったら、まずお問い合せの前に下記の項目をチェックしましょう。

現象	原因	処置
圧力表示ピン部より、蒸気が出て、ピンが上がらない。 	①本体とふたのセットが不完全である。 →	ふたを開け、再びセットする。(ふた、本体の取っ手を確実に合わせる。)
	②ロック弁に調理カス等が詰っている。 →	急冷 ふたを開け、ふたを水で冷やす。ロック弁本体をふたから取り除き、流水で掃除する。
	③表示ピンが上るまでの火力が弱い。 →	強火にし、オモリが動いたら火を弱める。
圧力表示ピンが上がり、しばらくたっても、おもりが動かない。 	①おもりの取付けが悪い。 →	しっかりとノズルにセットする。
	②ノズルに調理カス等がついている。 →	急冷 ふたを開け、クリーニングピンでノズルの調理カス等を取り除く。
	③水や調理物が入っていない。(空炊き) →	おもりを取りはずし、減圧する。鍋内部を確認する。
安全装置から、蒸気が出る。 	①安全装置に異物(調理カス等)が詰っている。 →	安全装置を分解し、掃除する。(8ページ参照)
	②ノズルが詰っておもりが作動しない。 →	急冷 ノズルの調理カス等を取り除き、安全装置を掃除する。
	③安全装置のキャップがゆるんでいる。 →	キャップをしっかりと締める。
ふたの周辺から蒸気が出る。 	①パッキンの入れ方が誤っている。 →	おもりを取はずし減圧。ふたを開け、パッキンが正しい位置に納まっているかを確認する。
	②パッキンが傷んでいる。 →	パッキンを交換する。(当社指定品を使用)
	③ノズルと安全装置に異物が詰っているため、作動しない。 →	急冷 ふたを開けた後、冷やしてからノズルと安全装置を掃除する。
	④油脂分がパッキン・本体・ふたに付着している。 →	中性洗剤等で洗い落す。
減圧しても圧力表示ピンが下がらない。 	①内部にまだ圧力が残っている。 →	急冷 か、おもりを傾け、蒸気をぬく。(箸の先等で表示ピンを押さえる。圧力があれば蒸気が出る)
	②ロック弁に異物(調理カス等)が詰った。 →	箸の先等で表示ピンを押さえる。圧力がなければそのまま落下する。ロック弁を取りはずし、掃除する。

■上記の現象以外のトラブルはお買い求めの販売店または、当社のお客様相談室にご連絡下さい。

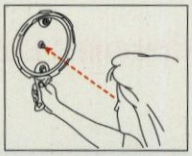
LESSON 5

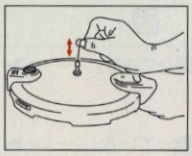
■点検とそうじ

1 ノズル（圧力調整装置）

点検 ふたを締める前にノズルをすかして調理カス等が詰まっていないか確認をしてください。

そうじ もし調理カス等が詰まっていたら付属のクソーニングピンで異物を取り除き水で流してください。





※ノズルから煮汁などが出た時は分量オーバーか又は火力が強すぎであり、トラブル発生の合図です。

※豆類、麺類、おかゆ類は調理中、多少煮汁が出ることがあります。

2 パッキン

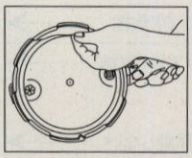
取りはずし方 パッキンのベロ部分を指でつかみ取り出してください。

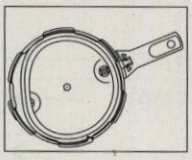
そうじ パッキンとふたの内側を中性洗剤等で洗い、その後布でふいて下さい。（火であぶったり、日光に当てて干したりしないで下さい。）

セットのし方 ①パッキンは表・裏があり、ベロの長い方がふたの内側になります。（文字で表示）ふたを逆にし、パッキンはベロの長い方を下（ふたに向ける）にします。

②パッキンの外周の2ケ所の突起をふたの横の蒸気排出孔に入れます。

③パッキンをふたの中に徐々に入れます。





〈注〉上記を正しくセットしない場合は蒸気もれを起しますので、セットした後は必ずカップ1杯の水を入れ、圧力調整装置が正常に作動することを確認してください。

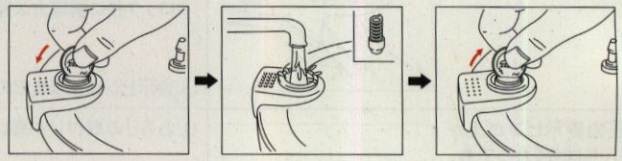
3 安全装置

点検 ふたを締める前にクリーニングピンを使い、ふたの内側から軽く外に押し、スプリングの作動を確認する。

そうじ ①安全装置のキャップをコイン等を使いゆるめて取りはずします。

②中のスプリング・弁をはずし流水で調理カス等を取り除きます。

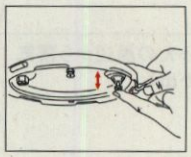
③3ページ安全装置の図を参照し、もとの位置に正しくセットする。



4 圧力表示ピンとロック機構

点検 圧力表示ピンはふた下側より指で軽く押し動くことを確認してください。

そうじ 圧力表示ピンは、ふた内側より取りはずします。（14mmのスパナ等でロック弁本体をつかみ左に回わしはずす）次に流水でピンを動かしながら、調理カス等を取り除きます。ロック機構はロック弁本体をはずした後、その孔に流水をかけながら**黒いツメ**を前後させ調理カスを取り除きます。



〈注〉取りはずしや取りつけの際、アルミに傷をつけないようご注意ください。

■圧力鍋のお手入れ

■こげついた時は……。

中に入れる水分が少なくて、もしこげついた場合は、刃物など鋭利なものを利用しないでください。もしこげつきがひどい場合は、こげつきにサラダ油を浸みこませ、熱湯を入れて1～2日おいた後、日光にあて乾燥させるとこげつきがはがれやすくなります。

■使い終ったあとは……。

①使用後はよく洗って乾燥させてください。
②アルミ製はスチールたわし、みがき粉等を使用して強く洗わないでください。(表面のアルマイト皮膜を傷つけることになります。)
③鍋の中に長時間料理を保存しないでください。
④次の調理のため、点検事項を参考に各部品をチェックしておくことをおすすめします。
⑤特に持手(とって)部分のように力が加わるところは、ガタつかないよう調べてください。もしゆるんだ場合は、ドライバーを使い強く締めてください。

〈注〉圧力鍋を落下させると変形や破損をまねき、蒸気もれやふたの嵌合不良等の原因となりますので注意してください。

クッキングノートの使い方

■お料理のつくり方

このクッキングブックに表示されている水量、加熱時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。材料は、**2～3人分**を基準としております。ご家庭のお好みの味付け、やわらかさ等については調理の回数を重ねながら、お好みに合ったクッキングを工夫していただくよう、おすすめします。

■調理単位

カップ……1カップ200cc
大さじ……15cc
小さじ…… 5 cc

■調理方法

①ふたを締めて火にかける……ふたのしめ方→4ページ参照
　　火にかける→5ページ参照
②加熱時間○分　火にかけおもりが揺れ始めてからの調理時間
③蒸らし時間○分　火を消し余熱を利用した調理時間
④ふたをあける……ふたの開け方→6ページ参照

■その他調理についてのポイント

- 材料と水量は比例しますので材料を増減したら、その分、水量もテキストの割合を参考にして増減してください。
- ひたひたの水量とは、材料がかぶる程度の水量です。
- 加熱時間10分間に必要な水量は、約1カップですので適量の水加減で調理してください。
- クッキングブックに表示されている調味料は、ごく一般的な味つけになっています。ご家庭のお好みの味付けは調理の最後に味をととのえてください。
- 調理時間は別販のタイマーを使って正確に計りましょう。
- 材料選びについて……お料理は材料の大きさや含水量により、表示の時間が多少異なることがあります。特に豆料理は採取時期、鮮度によって相当硬さが異なりますので良質のものをご用意してください。
- 圧力鍋の調理は普通の鍋より香りがこもりやすいものです。スパイスは少なめに使うことがおいしく作るポイントです。
- 圧力鍋を頻繁に使用する場合、または火力の強いガスコンロを使用するような場合には、まちがった取扱いをされますと、事故につながりますので、点検事項、注意事項を必ず守ってください。

ローストビーフ

材料

牛ランプ肉800g・塩・こしょう・にんにく・スープ（水1カップ・コンソメの素½個）［にんじん⅓本・玉ねぎ1個・セロリ½本・ベイリーフ1枚］

メモ

牛肉を強火のフライパンで、焼きつけることにより、肉のうま味を外へ逃しません。

作り方

①牛肉に塩、こしょうをすりこみ、形を整えながらタコ糸でしばります。
②フライパンでにんにくを炒め①の牛肉の表面をころがしながら焼きつけます。
③にんじん、玉ねぎ、セロリの薄切りを圧力鍋の底に敷き込みスープを加え、②の肉を上におき、ベイリーフをのせ、ふたをセットして強火にかけます。
④おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて5分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
⑤肉を薄切りにし、ブラウンマッシュのソテー、にんじんのグラッセ、フライドポテトとクレソンを添えて盛り合せます。
⑥ソースは②のフライパンに④の野菜とスープを加えて煮つめて、塩、こしょうで味をととのえ、こします。

クリームシチュー

材料
鶏もも肉300g・じゃがいも2個・玉ねぎ1個・にんじん小1本・バター大さじ1・スープ1カップ・ホワイトソース《小麦粉大さじ2・牛乳1カップ・バター大さじ1》・生クリーム大さじ3・塩・こしょう

作り方
①鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをして下味をつける。じゃがいもは皮をむき4つ切りにし、にんじんは8ミリ厚さの輪切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
②圧力鍋にバターを熱し、鶏肉を炒め、いったん取り出しておく。次に玉ねぎをすき通るまで炒め、鶏肉、じゃがいも、にんじん、スープを加えふたをセットし強火にかける。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて5分加熱し、急冷してふたをあけ、アクをすくいとる。
④フライパンにバターを熱し、小麦粉をふり入れ、あたためた牛乳を注ぎルーを作る。
⑤圧力鍋にルーと塩少々を加え、中火で少し煮込み、仕上げに生クリームを加える。

ポークカレー

材料（2人分）
豚肉（角切り）200g・玉ねぎ1個・じゃがいも1個・にんじん¼本・バター大さじ1・サラダ油大さじ1・スープ2カップ・ローリエ1枚・カレールー2人分・塩・こしょう

作り方
①玉ねぎは半分をみじん切り、残り半分をくし形に切る。じゃがいもとにんじんは皮をむき一口大に切り、じゃがいもは水にさらす。
②圧力鍋にバターを熱し、みじん切りの玉ねぎをこげ茶色になるまでいためる。
③豚肉に塩こしょうし、フライパンにサラダ油を熱して炒め、肉は②の圧力鍋に加える。次に①の野菜を炒め、これも圧力鍋に加える。
④圧力鍋にスープとローリエを加え、一度煮立たせて、アクをすくいとってからふたをセットし強火にかける。
⑤おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて5分加熱し、火を止めて5分蒸らします。
⑥ふたをあけ、ルーを加えて溶かし、弱火でほどよく煮つめて、塩、こしょうで味をととのえる。

豚バラ肉のトマトソース煮

材料
豚バラ肉300g・玉ねぎ1個・マッシュルーム50g・トマトの水煮（缶詰）200g・（汁ごと）・Ⓐ《固形スープ1個・白ワイン½カップ・タイム・ローリエ》・にんにく1かけ・バター大さじ1・塩・こしょう・小麦粉

作り方
①豚バラ肉を一口大に切り塩、こしょうして下味をつけ、小麦粉をまぶす。
②玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
③圧力鍋にバターを熱し、豚肉を入れ、こげめがつくまで炒めて取り出す。
④圧力鍋に玉ねぎ、にんにく、マッシュルームを入れて炒め、豚肉と荒みじんに切ったトマトⒶの材料を加え、ふたをセットし強火にかける。
⑤おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて10分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
⑥ふたをあけ、塩、こしょうで味をととのえる。

ビーフシチュー

材料
牛バラ肉（かたまりで）300g《塩小さじ½、こしょう少々・小麦粉大さじ1½》にんにく1かけ・玉ねぎ1個・サラダ油大さじ½・バター大さじ1・赤ワイン¼カップⒶ《スープ2½カップ・トマトピューレ¼カップ・ブーケガルニ1束》・じゃがいも2個・にんじん1本・小玉ねぎ6個・バター大さじ1・塩・こしょう・ナツメッグ・オールスパイス各少々

作り方
①にんにくと玉ねぎはみじん切りし、圧力鍋にバターを熱し、こげ茶色になるまで炒める。
②牛バラ肉は4cm角に切り、塩・こしょうして小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、肉全体にこげめがつくように焼き、ワインを加え、ふたをしてさっと蒸し煮する。
③圧力鍋に②の肉を汁ごと入れ、Ⓐの材料とナツメッグ、オールスパイスを加え、ふたをセットし強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて10分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
④肉を煮る間にじゃがいもは皮をむき、4ツ切りにし水にさらす。小玉ねぎは皮をむき、にんじんは3cm長さの4ツ割（細い部分は2ツ割）にし、面とりする。
⑤④の野菜をバターで炒め、圧力鍋に加え、ふたをセットし強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3分加熱し、火を止めて10分蒸らします。。
⑥ふたをあけ、塩・こしょうで味をととのえる。

スペアリブパイン風味

材料

豚スペアリブ600g・パイナップル$\frac{1}{3}$本・玉ネギ小1個・ニンニク1片・赤ワイン60cc・クローブ3～4粒・塩・こしょう・サラダ油

作り方

①スペアリブは強火のフライパンでさっと炒め、更に塩を少々加えたたっぷりの熱湯で、約1分ゆでてアクを抜いておく。
②フライパンの中にサラダ油を入れ、玉ネギ、ニンニクのみじん切りを入れ炒める。
③圧力鍋に①と②、更に赤ワイン、しょうゆ、パイナップル、クローブを加え沸騰したらアクを取る。
④ふたをセットしておもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて20分加熱し、火を止めて急冷する。
⑤ふたをあけ、残りのパインを一口大に切り、鍋に入れ更に5分程煮る。
⑥肉とパインを取り出し、ソースは更に煮つめ、塩、こしょうで味を整え裏ごしする。

中華風手羽先の煮物

材料

鶏手羽先8本・干ししいたけ4枚・ゆでたけのこ150g・さやえんどう少々・Ⓐ《スープ2カップ・酒大さじ1・しょうゆ大さじ2・砂糖大さじ1》・サラダ油大さじ1・ごま油小さじ1・片栗粉少々

作り方

①干ししいたけはもどして石づきを取り、半分に切る。ゆでたけのこはうす切りにする。
②圧力鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、しいたけ、たけのこを加え、さらに炒め、Ⓐを加えてふたをセットし強火にかける。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて5分加熱し、火を止めて5分蒸らします。
④ふたをあけ、中火にかけて煮つめ、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油をたらす。
⑤器に盛りつけ、ゆでたさやえんどうを散らす。

シーフードスパゲティ

材料(4人分)

スパゲティ300g・イカ(冷)1杯・エビ(冷)8尾・ホタテ(缶詰)1缶・玉ねぎ1個・にんじん50g・赤ピーマン(大)½個・青ピーマン(中)2個・Ⓐ[塩・こしょう(黒・粗挽き)少々・果実酢(ドレッシングビネガー)大さじ3・サラダ油大さじ2～3]

作り方

①圧力鍋の約⅓量の湯を沸かし、塩大さじ1を入れます。
②半分に折ったスパゲティーを入れ、ふたをセットして強火にかけます。
③おもりがゆれ始めたら、すぐに火を止め、急冷します。
④ゆで上がったスパゲティーをざるにあげ、水で冷やし、サラダ油をかけておきます。
⑤イカは解凍します。エビも解凍して殻を除きます。
⑥玉ねぎの薄切りを炒め、イカ、エビを加えて更に炒めます。
⑦にんじん、赤・青ピーマンの細切りはさっとゆでて冷水に取り、水切りします。
⑧以上の材料とホタテ缶詰を汁ごとボールにまぜ合わせて、Ⓐの調味料で味をととのえます。

メモ

スパゲティを圧力鍋でゆでる時は半分に折って、全体が湯につかるようにしてゆでること。

しゅうまい

材料

しゅうまいの皮10枚・豚ひき肉150g・白菜1枚・長ねぎ½本・しょうが1片・グリンピース10粒・片栗粉大さじ2・調味料《しょうゆ小さじ2・砂糖小さじ2・酒大さじ1・ゴマ油小さじ2・塩少々》・からしじょうゆ

作り方

①白菜は熱湯に通し、長ねぎ、しょうがとともにみじん切りにする。
②ボールに豚ひき肉、①と調味料を加え、ねばりが出るまでよく混ぜる。
③②を10当分し、しゅうまいの皮で包み、上にグリンピースをのせる。
④圧力鍋に水1カップを入れ、蒸しすを置いて③のしゅうまいを並べ、ふたをセットし強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3分加熱し、火を止めて5分蒸らします。
⑤器に盛り、からしじょうゆを添える。

蒸し鶏の和風サラダ

材料(4人分)

鶏もも肉2枚・塩小さじ1・酒大さじ2・レモン汁大さじ1・しょうがの薄切り3枚・ねぎのぶつ切り½本分・もやし200g・生わかめ30g・サラダ油大さじ3・酢大さじ3・しょうゆ大さじ2

作り方

①鶏肉は熱湯をかけ、かたく絞ったぬれぶきんで皮をふき、竹ぐしで皮に穴をあけて圧力鍋に並べ、塩、酒、レモン汁をふって10分ほどおく。
②しょうがとねぎを加え、水1カップを入れ、ふたをしめて強火にかける。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて5分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
④ふたをあけ、鶏肉を取りだしてさましておく。
⑤もやしはヒゲ根を取ってさっとゆで、わかめはざく切りにして熱湯をかけ、水にとってよく水気をきる。
⑥鶏肉を5mmぐらいの厚さに切り、もやし、わかめとともに盛り合せる。ソースの調味料を合わせて添える。

メモ

蒸し鶏に合わせる材料は、このほかに、きゅうりや大根の細切りなども。

朝は忙しいのが当たり前。
だからお弁当のおかずは簡単でおいしくできるものを…。
いつも冷蔵庫にあるものですぐできるメニューです。

れんこんのはさみ揚げ

れんこんの皮をむき、薄切りにして水にさらしてアク抜きをし、水気をおさえて、小麦粉をまぶしておきます。鶏のひき肉、卵白、刻みねぎに醤油少々を加えて練ったものをはさみ、さらに小麦粉をまぶしてカラリと揚げます。

タラコスパゲティ

タラコの薄皮を除いて、サラダ油、バターで炒め、そこへゆでたてのスパゲティーを加えてからませます。塩、こしょうで味をととのえ、万能ねぎの小口切りを散らします。

●コーンのマヨネーズカップ●
コーンのホール缶とマヨネーズとチーズの粉とを混ぜ合わせ、小さなアルミカップに入れて、オーブントースターできつね色にこげめが付くまで焼きます。

牛肉の野菜ロール

牛肉の薄切りを広げて、軽く塩、こしょうをします。棒状に切ったにんじん、セロリ、いんげんを端から置き、くるくると巻いて、フライパンで焼きつけ、みりんと醤油で味付けします。
※にんじんと、いんげんは、下ゆでしてから使います。

●その他
栗豆の甘煮（市販）
きぬさやの青ゆで
プチトマト

●冷凍食品、野菜はそのまま、生ものは解凍してから
ミックスベジタブルやグリーンピースは凍ったままフライパンやお湯の中に入れます。冷凍のエビやイカをおいしく食べるには水をかけるか、フリーザーから冷蔵室に移して解凍しましょう。
解凍に圧力鍋を利用しましょう。一度調理ずみの食品ですから上手に仕上ります。
（26ページ参照）

楽しいランチタイムを演出してみる

野菜コロッケ

夕食の残りのポテトサラダがコロッケに変身。ポテトサラダを一口大にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げます。サラダの中身にゆで卵や、ハム等をもっとプラスしても。

にんじんサラダ

せん切りしたにんじんにドレッシングビネガー（果実酢）、塩、こしょう少々、サラダオイル少々で、さっぱりした味に仕上げます。干しぶどうや、夏みかん、セロリなど混ぜてみても。にんじんサラダは彩りもよく、形や中身を替えて、お弁当にいつも加えたいメニューです。

エビしゅうまい

冷凍を利用すれば手軽ですが、冷凍エビをスピードカッターにかけ、卵白、片栗粉、酒、塩等で調味し、一口大にまるめて、皮で包んだり、片栗粉の中へころがして蒸しあげるコロコロしゅうまいも手軽です。

● ゆでカリフラワー ●
小房に切り分け塩少々入れてゆでる。

三色おむすび

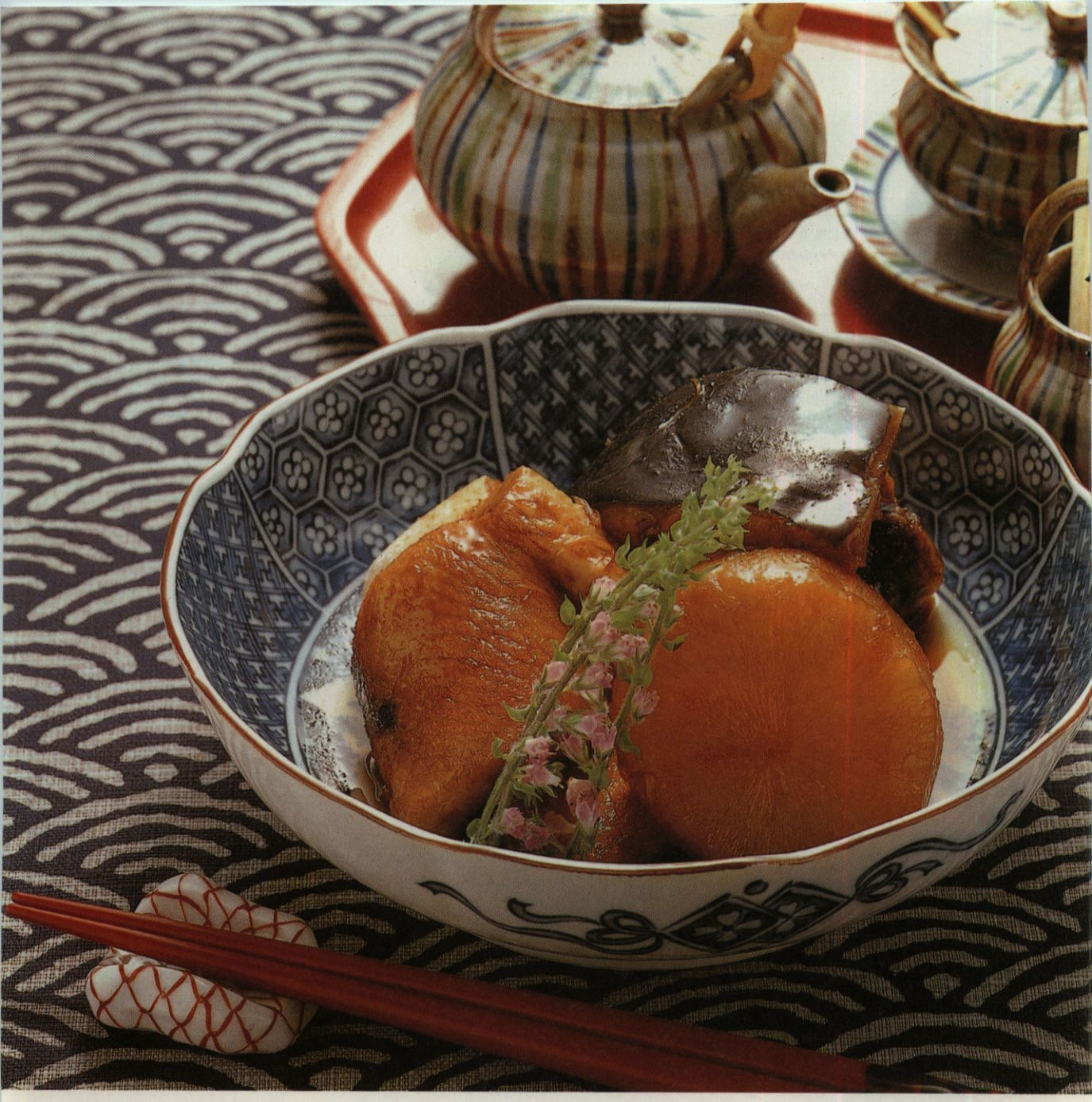
しそのふりかけ、刻みたくあん、刻みキューちゃん、それぞれをご飯にまぜラップで包んでむすびます。

● その他
うさぎかまぼこ
ゆでカリフラワー
小房に切り分け塩少々入れてゆでる。

● パンプキンのバター焼き ●
かぼちゃを小さめに5ミリ厚さ程度に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶして、サラダ油とバターを溶かしたフライパンで焼きます。

チキンピカタ

鶏手羽肉をひと口大に切り、塩、こしょうをして、小麦粉をまぶし、粉チーズを加えた卵を衣にして、サラダ油とバターで、黄金色に焼き上げます。チーズがコクを出します。ケチャップ等を添えて。



ぶりと大根の煮物

材料

ぶり（ハマチ）のアラ400g・大根400g・しょうゆ60cc・砂糖大さじ3杯・酒大さじ3杯・しょうが1片・だし汁2カップ

作り方

①アラはザルに入れ、塩を十分に振り、手で汚れを落し、熱湯をかけしもふりにする。
②大根は2cm位の輪切りにし、面取りする。
③圧力鍋に調味料とすりおろしたしょうがを入れ、一煮立ちさせ、アラを入れる。再び沸騰したらアクを取り、アルミホイルの落しブタをしてからフタをセットする。
④おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて10分加熱し、火を止めて急冷する。
⑤フタを取り、大根を底の方に入れ、ふたをセットし強火にする。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて10分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
⑥フタを取り、煮汁を全体にまわしながら中火で煮つめ、味を含ませる。

さけのタルタルソースがけ

材料
生ざけ2切れ・にんじん小½本・玉ねぎ½個・セロリ1本・白ワイン½カップ・バター大さじ1・塩・こしょう・タルタルソース《マヨネーズ½カップ・玉ねぎ¼個・かたゆで卵½個・きゅうりのピクルス・パセリ少々・塩・こしょう》

作り方
①にんじんは5センチ長さの薄切り、玉ねぎ、セロリも薄切りにする。
②バットに①の野菜とさけを入れ、塩・こしょうをし、ワインをかける。ときどきさけを裏返し、20～30分おく。
③圧力鍋にバターと②を入れ、ふたをセットし強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて2分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
④ボールにマヨネーズ、みじん切りにした玉ねぎ・かたゆで卵・ピクルス・パセリを入れ、よく混ぜ合わせ塩・こしょうで味をととのえタルタルソースを作る。
⑤さけを器に盛り野菜も添え、タルタルソースをかけてすすめる。

メモ
かたゆで卵の作り方
圧力鍋に水1カップと卵を入れ、ふたをセットする。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて4分加熱し、火を止めて4分蒸らします。

かきのチャウダー

材料
かき6個・玉ねぎ½個・マッシュルーム8個・にんじん（小）¼本・小麦粉大さじ1½・バター大さじ1½・スープ2カップ・白ワイン大さじ1・生クリーム大さじ3・塩・こしょう

作り方
①かきを塩水でふり洗いし、ざるにあけ、水気を切る。
②玉ねぎ、にんじんを皮むき、薄切りにする。マッシュルームは石づきを取り洗う。
③圧力鍋にかきと②の材料、スープを加え、ふたをセットし強火にかける。
④おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて1分加熱し、火を止めて急冷する。
⑤フライパンにバターを熱し、小麦粉をこげないように炒め、④の煮汁でのばして圧力鍋に加える。
⑥ふたをあけたまま圧力鍋を中火にかけ、塩・こしょうで味をととのえ、白ワインと生クリームを加え、火を止める。
⑦器に盛りつけ、きざんだパセリを散らす。

鰯の生姜煮

材料
鰯8尾・しょうが1片・煮汁《水1½カップ・酒½カップ・醤油大さじ3・みりん大さじ3・砂糖大さじ2・酢少々》

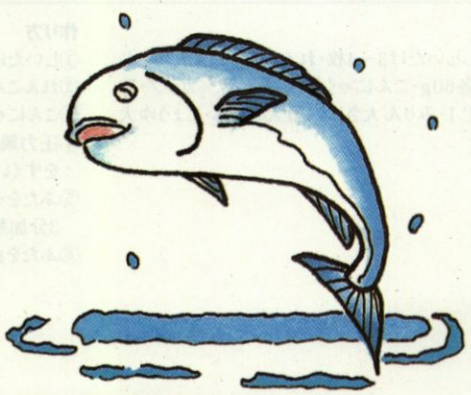
作り方
①鰯は頭を落し、切り口から腹わたを取り出して塩水で洗います。
②しょうがは皮つきのまま薄切りにします。
③圧力鍋にしょうがと煮汁の調味料を入れ、ふたをしないで強火にかけます。煮立ってきたらいわしを並べ、ふたをセットして強火にかけます。（煮汁は、材料にかぶる程度に。）
④おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて8分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
⑤ふたを開け、煮汁を煮つめて味を含ませます。

メモ
いわしは新鮮なものを。酢を入れた煮汁を沸騰させてから魚を入れると、生臭みが消えます。

いわしのみそ煮

材料
いわし6尾・煮汁《みそ大さじ3・砂糖大さじ2・酒大さじ1・水1カップ・しょうが1かけ》

作り方
①いわしは包丁の背で逆なでしてうろこを取り、えらと腹わたを除き、薄い食塩水で洗う。しょうがはせん切りにする。
②圧力鍋にいわしを入れ、混ぜ合わせた煮汁をかけ、しょうがを散らし、ふたをセットし強火にかける。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて10分加熱し、火を止めて10分蒸らします。



筑前煮

材料

鶏もも肉100g・干ししいたけ3〜4枚・れんこん、ごぼう、にんじん、ゆでたけのこ各60g・こんにゃく½枚・だし汁½カップ・砂糖、ごま油各大さじ1・みりん大さじ1・酒大さじ½・しょうゆ大さじ2・塩・酢少々

作り方

①しいたけを水でもどし、鶏肉とともに2センチ角に切る。
②れんこんとごぼうは乱切りにし、酢と塩少々を入れた水に漬けてアクを抜き、水気をふく。
③こんにゃくは一口大にちぎって下ゆでし、さらに空煎りする。
④圧力鍋にごま油を熱し、固いものから順に炒める。次にだし汁と調味料を入れて煮立て、アクをすくい取る。
⑤ふたをセットし、強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3分加熱し、火を止めて3分蒸らします。
⑥ふたをあけ、煮汁がなくなるまで煮つめる。

肉じゃが

材料
牛肉（薄切り）150g・じゃがいも小8個・玉ねぎ1個・糸こんにゃく½玉・さやえんどう少々・《だし汁½カップ・砂糖大さじ3・しょうゆ大さじ2・酒大さじ1・サラダ油大さじ1》

作り方
①じゃがいもは皮をむき、水にさらしておく。玉ねぎは6つ割りにする。糸こんにゃくは下ゆでし、3センチ位に切る。肉は2センチ長さに切る。
②圧力鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒め、水気を切ったじゃがいも、玉ねぎ、糸こんにゃくを加え、さっと炒める。だし汁と調味料を加えてふたをセットし強火にかける。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて4分加熱し、火を止めて5分蒸らします。
④ふたをあけ、中火で少し煮つめる。器に盛りつけ、ゆでたさやえんどうを散らす。

五目豆

材料
大豆1カップ・れんこん80g・にんじん30g・干ししいたけ2枚・こんにゃく¼枚・昆布10cm・煮汁《大豆のつけ汁1½カップ・しょうゆ大さじ2・みりん大さじ2・砂糖大さじ1½・塩大さじ½・ごま油小さじ1》

作り方
①大豆は虫くい豆やひね豆を除き、よく洗い、3カップの水に一晩浸す。
②れんこん、にんじんは皮をむいて1cm角に切り、れんこんは水にさらす。干ししいたけは水でもどして1cm角に切り、こんにゃくは1cm角に切ってさっとゆでる。昆布はぬれぶきんで砂をふいて1cm角に切る。
③圧力鍋に大豆と下ごしらえした②の材料を入れ、大豆のつけ汁と煮汁の調味料を加える。
④蒸しすを裏返して落としぶたにしてかぶせ、ふたをセットし強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて5分加熱し、火を止めて5分蒸らします。
⑤ふたをあけ、蒸しすを取り出して中火にかけ、煮汁を全体に回しながら煮つめる。
■材料の入れすぎにご注意（1ページ参照）

白いんげんのサラダ

材料
白いんげん½カップ・トマト小2個・ハム3枚・玉ねぎ⅓・クレソン少々・ドレッシング《サラダ油大さじ4・酢大さじ2・塩・こしょう少々》

作り方
①豆を洗って3倍の水に一晩つけておく。
②豆をざっとゆでこぼし、ゆで汁を捨てる。豆は圧力鍋に入れ、ひたひたに水を加え、ふたをセットし強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて5分加熱し、火を止めて10分蒸らします。ふたをあけ、ざるにあけて水気を切る。
③ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、半量をゆでたての豆にかけ、15分ほどおく。その間にトマトの種をとり、1センチの角切りに、ハムも1センチの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
④③の豆と、トマト・ハム・玉ねぎを残りのドレッシングであえ、器に盛る。

黒　豆

材料
黒豆1カップ・水2.5カップ・砂糖150g・醤油小さじ2・塩小さじ¼

作り方
①鍋に水、砂糖、醤油、塩を入れて中火にかけ、砂糖が溶ける程度に火を通して冷します。
②きれいに洗った黒豆を①に入れ、古釘も加えて、一昼夜浸しておきます。
③圧力鍋に②の黒豆をつけ汁ごと入れ、蒸しすを裏返して落としぶたにし、ふたをセットして強火にかけます。（古釘を取り除く）
④おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて20分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
⑤ふたを開け、落としぶたを使い弱火にかけ、しばらく煮つめます。
⑥火を止め、冷めるまでおき、味をしみ込ませます。
※古釘を入れるのは、つやよく煮るためです。
※圧力調整おもり、ノズルから煮汁が出ることがあります。その際は、火力を弱めて下さい。

注 豆料理は豆の皮がはがれて、詰まりやすいので、必ず豆と水の合計が、豆るい線以下になるようにしてご使用下さい。
又、何度か料理される時でも毎回ノズルをその都度掃除してからご使用下さい。重曹、タンサン（炭酸水素ナトリウム）は使用しないで下さい。

ロールキャベツベーコン巻き

材料

キャベツ4枚・豚のひき肉100g・パン粉¼カップ・玉ねぎ（小）½個・ベーコン4枚・きのこ類摘宜・卵（小）½個・塩少々・こしょう少々・スープ1カップ・サラダ油少々

作り方

①キャベツは圧力鍋に入れ、水1カップを加え、ふたをしめて火にかける。
②おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて1分加熱し、火を止めて2分蒸らします。
③豚のひき肉にパン粉、玉ねぎのみじん切り、卵、塩、こしょうを混ぜ合わせよくねり、②のキャベツの葉でつつみ、ベーコンを巻く。
④フライパンに油を熱し、きのこ類を入れ、塩、こしょうしさっと炒める。
⑤圧力鍋に③のロールキャベツと④のきのことスープを入れ、ふたをしめて火にかける。
⑥おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて5分加熱し、急冷する。

かぼちゃのホワイトソース煮

材料
かぼちゃ300g・スープ1½カップ・砂糖大さじ1・小麦粉大さじ2・牛乳1カップ・バター大さじ1・塩・ホワイトペッパー・パセリ少々

作り方
①かぼちゃは5センチ角に切り、面とりする。
②圧力鍋にスープ、砂糖、塩、かぼちゃを入れ、ふたをセットし強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3分加熱し、急冷する。
③フライパンにバターを溶かし、小麦粉をふり入れ、あたためた牛乳を注ぎ、ルーを作る。
④②の圧力鍋にルーを入れ、中火にかけ、味をととのえる。
⑤器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

里いもの含ませ煮

材料
里いも300g・煮汁《だし汁1カップ・しょうゆ大さじ1½・砂糖大さじ2・みりん大さじ1》・ゆずの皮少々

作り方
①里いもは皮をむき、塩をふってよくもみ、水洗いした後、ぬめりをとる。
②圧力鍋に里いも、煮汁の材料を入れ、蒸しすを裏返しにして落としぶた代わりにし、ふたをセットし強火にかける。おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
③ふたをあけ、中火にかけて煮つめ、器に盛り、ゆずをあしらう。

ペイザンヌ・スープ

材料
じゃがいも1個・にんじん¼本・かぶ2個・セロリ½本・キャベツ3枚・ハム2枚・いんげん8本・トマト小1個・バター大さじ1・スープ2カップ・塩・こしょう

作り方
①じゃがいも、にんじん、かぶは1センチ角のさいの目切り、セロリ、いんげんは小口切り、キャベツはざく切り、ハムは1センチ角の色紙切り、トマトは種をとり、1センチの角切りにする。
②圧力鍋にバターを熱し、トマト以外の①の材料を炒め、スープを加えてふたをセットし、強火にかける。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて1分加熱し、火を止めて5分蒸らします。。ふたをあけ、トマトを加えて煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。

ごぼうのサラダ

材料（4人分）
ごぼう250g・ハム2枚・パセリ少々・[ごまペースト大さじ1・マヨネーズ大さじ2・酢少々・醤油少々]

作り方
①ごぼうはせん切りにし、水にさらします。
②圧力鍋に①を入れ、ひたひたの水を加え、ふたをセットして強火にかけます。
③おもりがゆれ始めたら、すぐに火を止めて3分蒸らし、水にとります。
④ハムはせん切り、パセリはみじん切りにします。
⑤水気をきったごぼうとハムを調味料であえ、器に盛り、パセリを散らします。

メモ
ごぼうをゆですぎないように！やや歯ごたえのあるくらいがおいしい。

赤飯

材料

もち米2カップ・あずきまたはささげ1/4カップ・ごま塩少々

メモ

新豆のあずきを使うときは、はじめにゆでる時間を短く、ゆですぎると腹が割れて仕上がりが悪くなります。
もち米に少量の米を入れて炊くと、粘り気も少なくさっぱりしたお赤飯となります。

作り方

①もち米は洗い、ざるにあげて水気をよく切る。
②あずきは洗って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、2～3分ゆでてゆで汁は捨てる。
③圧力鍋に下ゆでしたあずきと水2カップを加えてふたをセットし強火にかける。
④おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3分加熱し、火を止めて5分蒸らします。
⑤ふたをあけ、ボールにのせたざるにあけ、ゆで汁をボールに受ける。ゆで汁に水を加えて320cc（もち米の20%減）にし、これを①のもち米とともに圧力鍋に入れ、ゆでたあずきも加えてふたをセットし強火にかける。
⑥おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて2分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
⑦ふたをあけ、全体にさっくりと混ぜ合わせて器に盛り、食べるときにごま塩をふる。

チキンピラフ

材料（4人分）
米3カップ・鶏手羽肉200g・玉ねぎ1個・にんじん½本・ピーマン3個・マッシュルーム8コ・グリンピース大さじ3・コーン缶（ホール）大さじ5・《スープ（水・コンソメの素2コ）3カップ弱・ケチャップ大さじ3・塩・こしょう少々》・サラダ油大さじ3・バター大さじ3

作り方
①米は洗って30分程水に浸し、ざるにあげます。
②鶏肉は小切りにし、塩、こしょうをして、サラダ油大さじ1とバター大さじ1できつね色に炒め、バター大さじ1を足してみじん切りにした玉ねぎとにんじんを炒めます。
③さらにバター大さじ1とサラダ油大さじ2を足して①の米を加えて炒めコーンとグリンピースを加えます。
④圧力鍋に③を入れ、スープ、ケチャップを加え、ふたをセットして強火にかけます。
⑤おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
⑥ピーマンは小さめに切り、さっと炒め、マッシュルームは4ツ割に切り、さっと炒めて、塩、こしょうを軽くふります。
⑦炊きあがったピラフに⑥のピーマン、マッシュルームを加え、さっくり混ぜて器に盛ります。

メモ
米は透明感が出るまで十分に炒めること。

中国がゆ

材料（4人分）
米1カップ・塩少々・三ッ葉・小葉（鶏手羽肉1枚・白ねぎ1本・餃子の皮5〜6枚・にんにくの芽1束）

作り方
①米を洗って圧力鍋に入れ、水6カップを加え、ふたをセットして強火にかけます。
②おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて20分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
③ふたを開けて、塩少々を加えて混ぜ、器に盛り、きざんだ三ッ葉を散らします。
※蒸し鶏の細くさいたもの、餃子の皮を細く切り、揚げたもの、にんにくの芽の炒めものを添えます。その他付け合せ料理として、ザー菜や、うずら卵等を添えてもよい。

メモ
中国の説に粥を食す時には、"粥を待たせてはいけない、人を待たせて粥を食せ！"とあるようにおいしい粥は、いただくタイミングを大切に！

白米

材料
米2カップ

作り方
①米は洗ってざるにあける。
②圧力鍋に米と、米と同量（2カップ）の水を入れ、ふたをセットする。
③圧力鍋を強火にかけ、おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3〜4分加熱し、火を止めて10分蒸らします。

玄米

材料
玄米2カップ

作り方
①玄米は洗って約1時間程度水につけておく。
②圧力鍋に玄米と水（玄米の3〜4割増し）を入れ強火にかける。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて30分加熱し、火を止めて10分蒸らします。

かやく御飯

材料
米2カップ・にんじん¼本・ごぼう½本・鶏もも肉100g・油揚げ1枚・干ししいたけ2枚・調味料（酒大さじ½・塩少々）

作り方
①米を洗ってザルにあけ水を切る。油揚げに熱湯をかけ、油抜きしてせん切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらし、ゆでて水にとる。にんじんは3センチ長さのせん切り。鶏肉は小さく切る。
②水と調味料を合わせ、2カップを圧力鍋に入れ、米を加えてさらに①の材料を加える。ふたをセットし強火にかけ、おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて3分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
③ふたをあけ、軽くまぜ合わせる。

※水量（対米比率）

標準米	1.0〜1.1
新米	0.9
古米	1.1〜1.2
もち米	0.8
玄米	1.3〜1.4
外国米	1.2〜1.3
おかゆ	1.5

りんごのコンポート

材料
リンゴ2個・白ワイン½カップ・砂糖½カップ

作り方
①リンゴは皮をむいて4等分し、芯を取り、流水につけ、水をきって圧力鍋に入れます。
②①に水½カップを加えて白ワイン、砂糖も加え、ふたをセットして強火にかけます。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて2分加熱し、火を止めて5分蒸らします。
④ふたを開け、中身をボールに移し、冷蔵庫で冷やしてから器に盛ります。

カスタードプリン

材料(6個分)
卵3個・牛乳2カップ・砂糖70g・カラメルソース[砂糖大さじ2]

作り方
①小さな鍋にカラメルソース用の砂糖を入れて中火にかけ、茶色になったら火から下ろし、水大さじ3を加え、サラダオイルをぬったプリン型に小量ずつ等分に流します。
②卵と砂糖にあたためた牛乳を加えてよく混ぜ、裏ごしをします。
③カラメルソースが固まったら②を流し入れます。
④圧力鍋に水2カップを入れて蒸しすを置き、プリン型を並べ、ふたをセットして強火にかけます。
⑤おもりが動き始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めてゆっくり10数えて、火を止めて4分蒸らします。
⑥ふたを開けてプリン型を出し、さましてから、冷蔵庫で冷やし器に取り出します。

メモ
お好みで、クリームや果物を彩りよく添えます。

茶碗むし

材料（蒸し茶わん2個分）

卵汁《卵1個・だし汁1カップ・みりん小さじ½・塩小さじ½・うす口しょうゆ少々》芝えび2尾・干ししいたけ1枚・鶏ささ身40g・下味《酒小さじ½・しょうゆ小さじ½》ぎんなん4粒・みつば2本

作り方

①卵汁の材料を合わせて一度こしておく。
②芝えびは塩ゆでにして尾一節残して殻をむく。干ししいたけはもどして石づきを取って四つに切り、ささ身は下味の調味料をまぶしてそぎ切りにする。ぎんなんはゆでて薄皮をむく。
③蒸し茶わんに下ごしらえした②の具を入れ、卵汁をはって茶碗のふた（アルミホイルでも可）をする。
④圧力鍋に水1カップを入れて蒸しすを置き、蒸し茶碗を並べてふたをセットし、強火にかける。
⑤おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて1分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
⑥蒸気を抜いてふたをあけ、蒸し茶わんを取り出し、みつばをひと結びしてあしらう。

なすの蒸しもの

材料（4人分）

なす6本・干しエビ50g・ねぎ1本・ごま油少々・Ⓐ［醤油大さじ3・酢大さじ2・ごま油小さじ1・砂糖少々・しょうがみじん切り小さじ1］

作り方

①なすはへたを取り、塩水に20分程つけてアクを抜きます。
②圧力鍋に水1カップを入れて蒸しすを置き、なすをのせ、ふたをセットして強火にかけます。
③おもりがゆれ始めたら、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めて2分加熱し、火を止めて5分蒸らします。
④ふたを開け、なすを取り出し、4ツ割にして皿に並べて冷やします。
⑤干しエビはごま油で炒めます。ねぎを粗みじんにきざみます。
⑥④のなすに⑤の干しエビとねぎをかけ、Ⓐを混ぜ合わせたたれでいただきます。

メモ

なすを丸ごと蒸すため、うまみが逃げず、おいしくいただけます。

■こんな使い方もあります。

■保存食作りに。

保存食を作るには、色や香りも損なわれず材料の持ち味がそのままに仕上ります。

保存ビンの消毒方法

①完全に密封できる耐熱性のビンを圧力鍋に入れ、全体がかぶるくらいに水を注ぎ、ふたをし強火にかけます。(ビンのパッキンは取りはずす。)

②約2分加熱し急冷する。

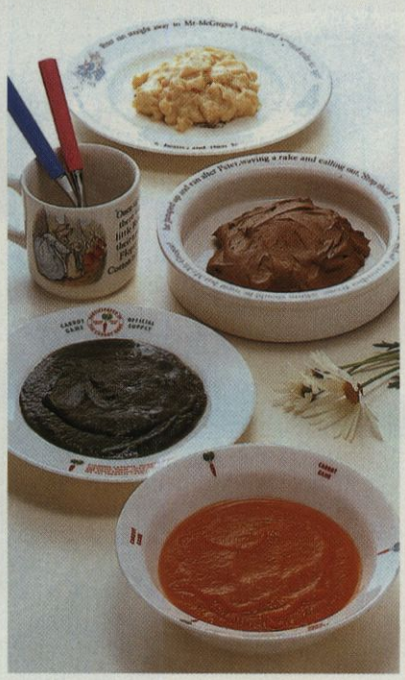
③ビンを取り出し清潔なふきんの上に伏せて水気を切り乾燥する。

④ビンに9分目ほど中身を詰め(ビンのパッキンを取り付ける。)、ふたをしっかりしめ圧力鍋に入れ、水1カップを入れ強火にかける。おもりがゆれ始めたら火を弱めて材料に応じた加熱時間をとり(次表参照)急冷します。

⑤ビンを取り出し、さめたら直射日光に当たらない場所に保存します。

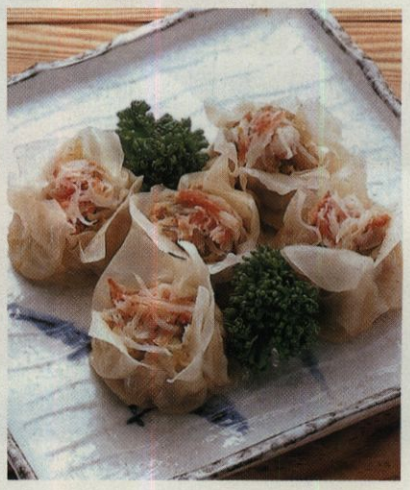
食品名		加熱時間
	ジャム類	3分
野菜の水煮	たけのこ	5分
	グリーンアスパラ	1分
	トマト	5分
	グリーンピース	2分

■離乳食作りに。



赤ちゃんの離乳食は手間がかかりますが短時間で柔らかく煮えます。愛情のこもった手作りの離乳食をぜひ作ってみましょう。離乳食は味付けが濃すぎないよう注意します。野菜は柔らかく煮たあと裏ごしするかマッシャーでつぶし、ホワイトソースを加えたり、バターやスープで薄く味付けをします。肉類は柔らかい鶏のささ身やレバーを使ってピューレ状にしたりペーストにしてください。離乳後期には挽肉を使って柔らかな肉だんごにしてもよいでしょう。

■解凍調理に。



冷凍食品を解凍するには圧力鍋を使うと電子レンジと同様に効果的です。蒸気で食品を柔らかく包み込んでくれますのでふんわり温かくできあがります。また加熱時間がほぼ同じ冷凍食品の場合には、一度に3〜4種類の解凍ができます。上手に蒸すコツは蒸気が通り易いように中す、金属製のザル等を使って仕切ります。
水は最低1カップ(お湯)を入れて蒸します。

食品名	加熱時間	蒸らし時間
ハンバーグ	5分	5分
しゅうまい	3分	5分
中華まんじゅう	2分	4分
茶碗蒸し	1分	5分
ご飯もの	3分	5分
ソース・スープ類	5分	4分
枝豆	30秒	急冷
とうもろこし	4分	5分

■材料別調理時間早見表

材料		加熱時間	蒸らし時間	備考
牛すね肉(かたまり1kg)		30分	15分	ゆでる
豚バラ肉(600g)		20分	10分	煮る
豚ロース肉(600g)		20分	10分	煮る
鶏(丸ごと1.3kg)		8分	15分	ゆでる
鶏(もも)		5分	10分	煮る
鶏(ガラ)		20分	15分	スープ
鶏(ササミ)		2分	7分	煮る
大豆		5分	10～15分	※一晩水につける
黒豆		20分	15分	
ゆであずき		20分	10分	
乾めん	スパゲッティ	3分	急冷	※圧力鍋の1/3～1/2のお湯に乾めんをいれ、ほぐしてからフタをする
	マカロニ	3分	急冷	
	うどん	3分	急冷	
	そば	0分	1分	
	そうめん	0分	急冷	※ゆで上がったら水にとる
茶碗蒸し		1～3分	10分	蒸す(水1～2カップ)
卵(かたゆで)		0分	10分	ゆでる
卵(半熟)		0分	急冷	ゆでる
卵豆腐		10秒	15分	蒸す(水1～2カップ)
プリン		10秒	5分	蒸す(水1～2カップ)
あさり		0分	急冷	酒蒸し
いわし		20分	10分	煮る
あじ		20分	10分	煮る
さば		5分	5分	煮る
さんま		15分	10分	煮る
ご飯もの	白米	3～4分	10分	炊く(23頁参照)
	玄米	30分	10分	炊く(23頁参照)
	おこわ	2～3分	10分	炊く(23頁参照)
	ピラフ	2～3分	10分	炊く(23頁参照)

材料	加熱時間	蒸らし時間	備考
大根(輪切り6cm)	5分	10分	下ゆで
にんじん(中・丸ごと)	5分	10分	下ゆで
竹のこ(中位)	10分	自然放置	皮をむき米のとぎ汁でゆでる
キャベツ	3分	急冷	ゆでる
枝豆	0分	急冷	とり出し、すぐ水につける
里いも(丸ごと)	3分	5分	ゆでる
ごぼう	7分	5分	ゆでる
かぼちゃ	5分	10分	ゆでる
さつま芋(太・径6cm)	8～15分	10分	蒸す(水2カップ)
さつま芋(細・径3cm)	7～8分	10分	蒸す(水2カップ)
くり(皮ごと)	5分	10分	蒸す(水1カップ)
とうもろこし	5分	10分	蒸す(水1カップ)
じゃが芋(大・約180g)	8～10分	10分	蒸す(水2カップ)
じゃが芋(中・約150g)	6～8分	10分	蒸す(水2カップ)
じゃが芋(小・約100g)	5～6分	10分	蒸す(水2カップ)
なす(2ッ割)	3分	5分	蒸す(水1カップ)
ふき	3分	急冷	蒸す(水1カップ)
ひじき	2分	10分	※もどしてから煮る
棒だら	5分	10分	
こぶ巻き	15分	10分	
切り干し大根	5分	10分	
ふかひれ	15分	10分	

- 早見表の時間は材料を重ならない程度にひと並べして、水または煮汁をひたひたに入れた場合を基準にしています。蒸すと備考欄に書いてあるものに限り、蒸しすを使用します。
- この早見表の時間は、市販の材料の一応の目安であり、材料の大きさや含水量により幾分時間が異なります。
- 加熱時間はおもりがゆれ始めて、おもりが少しゆれる程度まで火を弱めてからの調理時間。
- 蒸らし時間は火を止めてから余熱を利用しての調理時間。

■インターネット・モバイルページでもっと多くのレシピを公開しています。

FROM WEBSITE

http://www.wonderchef.jp/

インターネットホームページでは、200種類以上のレシピを写真入りで見る事が出来ます。
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。
検索用ホームページから「ワンダーシェフ」で、検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい説明
- ワンダーシェフの特徴説明
- ワンダーシェフのラインアップ
- Q＆Aページ
- 質問受付

など

http://www.wonderchef.jp/m/

モバイルページ では、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買い物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。
上記アドレスをインターネット対応携帯電話に入力していただくか、QRコードを読み取って下さい。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい。

モバイルページで出来る事

- 材料からのレシピ検索
- カロリーからの検索
- 料理国籍からの検索
- ユーザー登録
- 質問受付

インターネット モバイルページで ユーザー登録を受け付けています!

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回「季節のレシピ」を含むメールをお届けいたします。また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。

これらのレシピを見る事が出来ます

和食

◆蒸す
- あんかけ茶碗蒸し
- 椎茸シュウマイ
- 赤飯
- 卵豆腐
- 茶碗蒸し

◆煮る
- あさりの佃煮
- あさりのワイン蒸し
- いなり寿司
- いわしの辛煮
- いわしの生姜煮
- 枝豆の塩茹で
- かぼちゃの甘辛煮
- 関西風おでん
- 牛タンの味噌漬け
- 牛肉と新ごぼうの煮物
- 牛肉のしぐれ煮
- 切り干し大根
- 金時豆の甘煮
- 栗きんとん
- 黒豆
- 鶏飯
- 五目豆
- さんまの南蛮煮
- ししゃもの昆布巻き
- じゃがいものそぼろ煮
- じゃこの佃煮
- 白いんげんの甘煮
- スナップえんどうの玉子とじ
- たこと大豆の柔らか煮
- 豚骨
- なすの含め煮
- 肉じゃが
- ひじきの煮物
- 豚汁
- 豚の角煮
- ふきと油揚げの煮物
- 豚もつの煮込み
- ふろふき大根
- みそ煮豚ステーキ風
- 野菜のおにしめ
- 茹で豚
- 茹で豚のにんにく醤油漬け

◆炊く
- 青豆ごはん
- 玄米ごはん
- 五目炊き込みごはん
- 赤飯(炊く)
- 白米
- 白米かゆ
- 松茸ごはん

洋食

◆蒸す
- シーフードと野菜ドレッシング
- 手羽の柔らか唐揚げ

◆煮る
- ヴィシソワーズ
- オックステールシチュー
- 牛すね肉の赤ワイン煮
- 牛肉のイタリア風煮込み
- クラムチャウダー
- シーフードミックスのトマト煮
- 白いんげん豆のチリコンカン
- 白いんげん豆のトマト味 ミネストローネ
- 白菜とロースハムのスープ煮
- 大豆のポークビーンズ
- タンシチュー
- チキンフリカッセ
- 鶏の赤ワイン煮
- 鶏のカレークリーム煮
- 鶏のパプリカ風味スープ
- ナスと挽肉のカレー
- 人参のポタージュ
- ハッシュドビーフ
- ビーフカレー
- ビーフシチュー
- ポークソテーのトマト風味
- ポットロースト
- ボルシチ
- ホワイトシチュー
- 本格ポークカレー
- ラザニア
- レンズ豆のカレー

中華

◆蒸す
- シュウマイ
- スペアリブのケチャップ味
- スペアリブのトウチ蒸し
- 肉団子のもち米蒸し

◆煮る
- 海老のチリソース
- 牛タンの炒め物
- ジャージャー麺
- 鯛の中華かゆ
- 中華おこわ
- 中華風肉団子のスープ煮
- 中華風水炊き
- 手羽先の煮込み
- 棒々鶏風サラダ
- 回鍋肉（ホイコーロー）
- 焼豚

多国籍

- クッパ (韓国風汁かけごはん)
- コムタンスープ
- 参鶏湯（サンゲタン）
- 冷麺

お菓子・デザート

- イチゴジャム
- おはぎ
- カスタードプリン
- カップケーキ
- かぼちゃのプリン
- 金時豆の甘煮
- 栗のケーキ
- ココナッツ団子
- 白玉あずき
- スイートポテト
- タピオカのココナッツミルク
- つぶあん（おはぎ用）
- 冷やししるこ
- リンゴのコンポート

下ごしらえ・ソース

- 肉
- 野菜
- 豆
- 魚介類

◆ソース
- 基本のトマトソース
- ミートソース

圧力鍋を使うと、すばやく簡単に健康的な本格料理が楽しめます。
また、材料や味付けの工夫で、あなたなりのバリエーションを広げて頂きますようおすすめ致します。

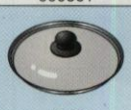
■交換部品について

■パーツ価格表

部品番号	部品名	小売価格	税込価格
AS-①	圧力調整装置(おもり)	1,000円	1,050円
AS-④	本体補助取っ手	1,000円	1,050円
AS-⑧	ふた取っ手	1,500円	1,575円
AS-⑩	パッキン	1,000円	1,050円
AS-⑫	本体取っ手	1,300円	1,365円
AS-⑬	クリーニングピン	300円	315円
AS-⑮	ふた補助取っ手	1,000円	1,050円
AS-㉒	ガラス蓋18cm(別売品)	1,000円	1,050円
AS-⑯	クッキングガイド(取扱説明書)	1,000円	1,050円

交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用下さい。
お問い合わせは必ず**「こなべちゃん」**の容量及び部品番号をお買い上げの販売店、
又は弊社お客様相談室までお申し付け下さい。

■別売り部品

600783	601117	600561
		
3ℓ用バスケット(小) 直径17cm・深さ7cm	蒸炊(くらだき) 1~2合のお米・玄米を炊く内がまです	ガラス蓋 18cm
1,200円 1,260円(税込)	5,000円 5,250円(税込)	1,000円 1,050円(税込)

(別途消費税と送料をご負担下さい。)

注 こなべちゃんは、作動圧力78.5kpa(約1.8気圧)です。
他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。
作動圧力が違う場合は、料理時間を調整して下さい。

お客様相談室 ☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／9:00A.M.~12:00A.M.
1:00P.M.~ 5:00P.M.
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

■ワンダーシェフ圧力鍋　姉妹品

全サイズ共
(200V) IH調理器
及び、ガスに
ご使用できます。

MAXUS
日本最高圧!!

5ℓ

トロー <2サイズ>

3ℓ

5ℓ

レギュラープロユースミドル

8ℓ

10ℓ

レギュラープロユースビッグ

15ℓ

20ℓ

DATA		サイズ		容量			
商品サイズ	商品重量	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸) φ×Hmm	白米 最大炊量	大豆 最大煮量	水の容量 (最高水位線)	水の容量 (豆類線)
マクサス 5ℓ	2.5kg	320×245×215	φ215×145	6合	3.0カップ (450g) 3.3合	3.3ℓ	1.6ℓ
トロー 3ℓ	1.7kg	390×210×187	φ180×118	3合	2.0カップ (300g) 2.2合	2.0ℓ	1.0ℓ
トロー 5ℓ	2.2kg	435×240×220	φ210×144	6合	3.0カップ (450g) 3.3合	3.3ℓ	1.6ℓ
8ℓ	3.19kg	360×258×245	φ230×190	1升	5.5カップ (800g) 5.8合	5.3ℓ	2.6ℓ
10ℓ	3.35kg	360×258×290	φ230×240	1升	6.5カップ (1.0kg) 7.3合	6.6ℓ	3.3ℓ
15ℓ	6.6kg	425×310×315	φ280×242	−	10.0カップ (1.5kg)1升1合	10.0ℓ	5.0ℓ
20ℓ	7.2kg	425×310×397	φ280×322	−	13.5カップ (2.0kg)1升4合	13.2ℓ	6.6ℓ

こなべちゃん 圧力鍋保証書

Wonder Chef 圧力鍋をお買い上げ戴きまして、誠に有り難うございました。
私達は最高の品質の圧力鍋を提供することに努力しております。
いつまでも楽しく、こなべちゃん圧力鍋をご愛用下さいませ。

- 型　式　こなべちゃん 2.5ℓ (AS-25)　こなべちゃん 3.0ℓ (AS-30)
- 保証期間　1年間 (お買い上げ後)　※お買い上げ日がご不明の場合は、製造日より1年間とします。
- お買い上げ年月日　　年　　月　　日
- お客様 お名前 (フリガナ)
- ご住所　□□□-□□□□
- 電話番号
- お買い上げ販売店名

サンプル

- 取扱説明書等に記載された通り、正常な使用法において発生した不都合につきましてはお買い上げ後、1年間は無償で修理いたします。
ただし次に掲げる内容等により、商品に不都合が発生した場合の修理・交換につきましては実費をいただきます。
①消耗部品(使用する度に、損耗、劣化する樹脂製品・パッキン・取っ手・おもり・スライド等)・付属品は保証の対象外とします。
②移動、取り扱い不注意等により、落下、打ち付け等によっての損傷、故障。
③取り扱い注意事項を守らなかった為に起因する損傷、故障。
④お客様の勝手な修理、改造による損傷、故障。
⑤天災や火災等による損傷、故障。
⑥その他、異常と思われる使用方法等によって起こる損傷、故障。
- この保証は日本国内のみ有効です。
- 修理のご依頼は下記までご連絡下さい。

株式会社ワンダーシェフ
お客様相談室
〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
TEL.06(6334)4349

■品質向上のため、製品の仕様を一部変更する場合がございます。ご了承ください。
■本誌掲載記事、ならびに写真を、当社の承諾なしに転載、複写、その他の複製などの行為を禁じます。
無断で行いますと損害賠償、著作権法の罰則の対象になることがありますので、ご注意下さい。

品名
ワンダーシェフ
こなべちゃん圧力鍋 2.5ℓ

家庭用品品質表示法に基づく表示

●表 面 加 工 アルマイト
●材料の種類 アルミニウム合金（底の厚さ3.0㎜）
●寸　　法 18㎝
●満 水 容 量 2.5ℓ

取扱い上の注意
イ. 空だきをしないこと。
ロ. 使用後はよく洗って乾燥させること。
ハ. とっての部分が熱くなる場合がある。
ニ. 縁まで水等を満たした状態で使用しないこと。
ホ. なべの中に長時間料理を保存しないこと。
ヘ. スチールたわし、みがき粉等を使用しないこと。
ト. こげつき等を落とす際はナイフ等を使用しないこと。
チ. 酢、重曹等の酸性、又は、アルカリ性のものの使用は避けること。
リ. なべに3分の2（ただし、豆類にあっては3分の1）以上内容物を入れて使用しないこと。
ヌ. 重曹を直接入れる料理をしないこと。
ル. 多量の油を入れて使用しないこと。
オ. 加熱状態では衝撃を与えないこと。
ワ. 使用中、又は、使用後は無理にふたを開けないこと。
カ. 使用直後にふたを開ける際は、蒸気をぬく、又、水で冷やす等の措置を怠らないこと。

株式会社　ワンダーシェフ
〒561-0825　豊中市二葉町1-19-19
電話 06(6334)4341(代)

品名
ワンダーシェフ
こなべちゃん圧力鍋 3.0ℓ

家庭用品品質表示法に基づく表示

●表 面 加 工 アルマイト
●材料の種類 アルミニウム合金（底の厚さ3.0㎜）
●寸　　法 18㎝
●満 水 容 量 3.0ℓ

取扱い上の注意
イ. 空だきをしないこと。
ロ. 使用後はよく洗って乾燥させること。
ハ. とっての部分が熱くなる場合がある。
ニ. 縁まで水等を満たした状態で使用しないこと。
ホ. なべの中に長時間料理を保存しないこと。
ヘ. スチールたわし、みがき粉等を使用しないこと。
ト. こげつき等を落とす際はナイフ等を使用しないこと。
チ. 酢、重曹等の酸性、又は、アルカリ性のものの使用は避けること。
リ. なべに3分の2（ただし、豆類にあっては3分の1）以上内容物を入れて使用しないこと。
ヌ. 重曹を直接入れる料理をしないこと。
ル. 多量の油を入れて使用しないこと。
オ. 加熱状態では衝撃を与えないこと。
ワ. 使用中、又は、使用後は無理にふたを開けないこと。
カ. 使用直後にふたを開ける際は、蒸気をぬく、又、水で冷やす等の措置を怠らないこと。

株式会社　ワンダーシェフ
〒561-0825　豊中市二葉町1-19-19
電話 06(6334)4341(代)

お客様相談室

Wonder chef 圧力なべ協議会 会員
株式会社ワンダーシェフ
〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
☎06(6334)4349　FAX 06(6334)4343
受付時間／9:00A.M.～12:00A.M.
1:00P.M.～ 5:00P.M.
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）
アフターフォローは日本国内に限ります。
http://www.wonderchef.jp/
web@wonderchef.jp

（この取扱説明書は2008年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい）